

## حمية قليلة الملح

وهي عبارة عن حمية غذائية لأولئك الأشخاص الذين يعانون من إرتفاع نسبة ملح الصوديوم في الجسم والناتجة عن بعض الأمراض التي تصيب الجسم مثل ضغط الدم وقصور في بعض وظائف القلب وكذلك أمراض والتهابات الكلى والكبد ونحن عادة نتناول كمية من الملح أكثر من حاجتنا اليومية ، وفي هذه الحمية فأننا نحاول أن نتجنب الأطعمة المالحة والمشروبات المالحة .

١. يمكن أن نستعمل كمية قليلة جداً من الملح في الطهي (ذرات فقط).
٢. يمكنٍ استعمال البصل والثوم والأعشاب والتوابل وعصير الليمون والفلفل لإعطاء نكهة للطعام بدلاً من الملح .
٣. بمجرد أن نتعود على إستعمل ملح أقل في الطعام فإنك سوف تتكيف مع ذلك وسوف ترتاح مع نكهة الطعام الطبيعية والتي لا تكون عادة ظاهرة بسبب كثرة الملح .

### الأطعمة والمشروبات المالحة :

طماطم أو خضروات معلبة ، عصير الطماطم وعصير الخضار المعلب ، لحوم معلبة ، سمك معلب مثل التونة والماكريل ، فول أو حمص معلب ، مخلل أو طرشي ، زيتون مالح ، صلصة طماطم أو كاتشب ، الشوربة المعبأة في أكياس أو علب ، بسكويت و مكسرات مالحة ، خبز مالح مثل التميس ، جبن مالح مثل كرافت ، شيدر ، جبن أبيض ، مكعبات المرق المالحة مثل الماجي .
يحتوي اللبن والحليب والزبادي على ملح ولكنه غير مالح الطعم لذا يجب تقليل الكمية التي تتناولها إلى كوب واحد لبن أو حليب أو زبادي في اليوم أو أخذ قطعة صغيرة من الجبن في اليوم.

### يمكنك تناول الكميات التالية بحرية :

الخضروات الطازجة ، الطماطم الطازجة ، الشوربة المطبوخ في المنزل بملح قليل .